

**EFEKTIVITAS LATIHAN KELINCAHAN DENGAN *SHUTLE*
RUN DAN ZIGZAG TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGIKIRING BOLA PADA SSB BUARAN PUTRA U12**





RAMADONI MELSANDI
6825154147





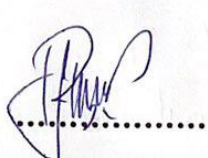
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU
KEOLAHRAGAAN KONSENTRASI
KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS
ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI,2021**

LEMBAR PERSETUJUAN **PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing 1		
<u>Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd</u> NIP 19751009200501 1002	 16 / 02-2021
Pembimbing 2		
<u>Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd</u> NIP 19820202201012 1003	 16 / 02-2021

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si</u> NIP 19740815200501 1003	Ketua		17 / 02-2021
<u>Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd</u> NIP 19850504201903 2015	Sekretaris		16 / 02-2021
<u>Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd</u> NIP 19751009200501 1002	Anggota	 16 / 02-2021
<u>Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd</u> NIP 19820202201012 1003	Anggota		15 / 02-2021
<u>Ricky Susiono, M.Pd</u> NIP 19740829200501 1001	Anggota		15 / 02-2021

Tanggal Lulus Ujian : 04 Februari 2021



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ramadhoni Melsandi
NIM : 6825154147
Fakultas/Prodi : konsentrasi kepelatihan olahraga
Alamat email : Ramadhonimelsandi@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Efektivitas latihan kelucahan dengan Shuttle run dan zig-
zag terhadap kemampuan menggiring bola pada SSB
Buana Putra U12

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

(Ramadhoni melsandi)
nama dan tanda tangan

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak manapun kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Januari 2021

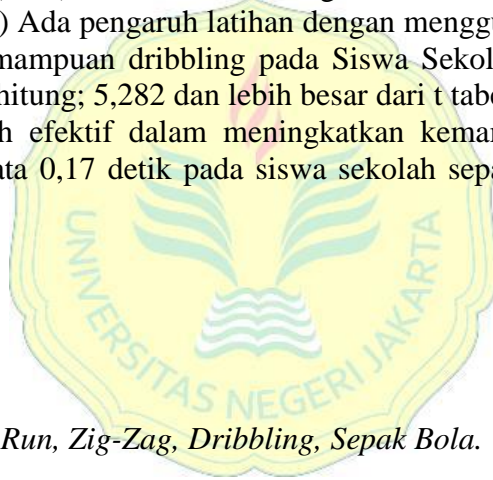


Ramadoni melsandi
6825154147

EFEKTIVITAS LATIHAN KELINCAHAN DENGAN SHUTTLE RUN DAN ZIGZAG TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SSB BUARAN PUTRA U12

ABSTRAK

Abstrak: Pengaruh latihan shuttle-run dan zig-zag terhadap kemampuan dribbling bola pada siswa sekolah sepakbola (SSB) Buaran Putra. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) pengaruh latihan shuttle-run terhadap kemampuan dribbling bola pada siswa SSB Buaran Putra, (2) pengaruh latihan zig-zag terhadap kemampuan dribbling bola pada Siswa SSB Buaran Putra, (3) latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling bola pada siswa sekolah sepak bola (SSB) Buaran Putera. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan “*two group pretest-posttest design*”. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Ada pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan Shuttle-run terhadap kemampuan dribbling pada Siswa Sekolah Bola (SSB) Buaran Putera dengan nilai T-Hitung; 4,718 dan lebih besar dari t tabel .; (2) Ada pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan Zig-zag terhadap kemampuan dribbling pada Siswa Sekolah Bola (SSB)Buaran Putra dengan nilai T-hitung; 5,282 dan lebih besar dari t tabel ; (3) Latihan dengan metode Zig-zag lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling bola dengan selisih rata-rata 0,17 detik pada siswa sekolah sepak bola (SSB) Buaran Putra



Kata Kunci: *Shuttle-Run, Zig-Zag, Dribbling, Sepak Bola.*

**THE EFFECTIVENESS OF AGILITY TRAINING WITH SHUTTLE RUN
AND ZIG ZAG ON THE ABILITY OF DRIBBLING BALL IN BUARAN
PUTRA SOCCER SCHOOL U12**

ABSTRACT

Abstract: The effect of shuttle-run and zigzag exercises on ball dribbling skills in buaran Putra football school students. The purpose of this study was to find out: (1) the influence of shuttle-run exercises on ball dribbling ability in Buaran Putra SSB students, (2) the influence of zigzag exercises on the ability of ball dribbling in SSB Buaran Putra students, (3) more effective exercises in improving the ability of football dribbling in football school students (SSB) Buaran Putera. This research covered the experimen method with research design using "two group pretest-posttest design ". The results showed: (1) There is an effect of exercise by using Shuttle-run training method on dribbling ability in School Ball Students (SSB) Buaran Putera with T-Count score; 4,718 and greater than the table t .; (2) There is an effect of exercise using Zig-zag training method on dribbling ability in Ball School Students (SSB) Buaran Putra with T-count score; 5,282 and greater than t table ; (3) Training with Zig-zag method is more effective in improving ball dribbling ability with an average difference of 0.17 seconds in football school students (SSB) Buaran Putra

Keywords: Shuttle-Run, Zig-Zag, Dribbling, Soccer.

KATA PENGANTAR

Segala puja hanya bagi Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Berkat limpahan karunia nikmatNya saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Latihan Kelincahan Dengan Shuttle Run Dan Zigzag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Ssb Buaran Putra U12 ” dengan lancar. Penyusunan skripsi ini dalam rangka memenuhi tugas Mata kuliah skripsi yang diampu oleh Bapak **Dr. Mansur Jauhari,M.Si**

Dalam proses penyusunannya tak lepas dari bantuan, arahan dan masukan dari berbagai pihak. Untuk itu Penelitiucapkan banyak terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, **Bapak Dr. Mansur Jauhari,M.Si** selaku Ketua Program Ilmu Keolahragaan , **Bapak Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I, Bapak **Ferry Yohannes Wattimena,S.Pd,M,Pd** selaku Dosen Pembimbing II, dan Bapak **Ricky Susiono,S.Pd,M.Pd** selaku Pembimbing Akademik, serta semua pihak yang telah membantu menyelesaikan karya ilmiah ini.

Demikian apa yang dapat Peneliti sampaikan. Semoga karya ilmiah ini dapat bermanfaat untuk masyarakat umumnya, dan untuk Peneliti sendiri khususnya.

Jakarta, Januari 2021

R.M

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIK	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Hakikat Sepak Bola	7
2. Hakikat Menggiring Bola	8
3. Hakikat Latihan	16
4. Karakteristik Kelompok Umur 12	22
5. Profil Sekolah Sepak Bola Buaran Putra	24
B. Kerangka Berpikir	26
C. Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Tujuan Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Metode Penelitian	30

D. Populasi dan Sampel.....	32
E. Instrumen Penelitian.....	33
F. Teknik Analisis Data.....	35
G. Hipotesis Statistik.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Penelitian.....	38
1. Deskriptif Variabel Latihan <i>Shuttle Run</i>	38
2. Deskriptif Variabel Latihan Zig Zag.....	41
B. Pengajuan Hipotesis	44
C. Pembahasan	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN	56



DAFTAR TABEL

Halaman

1. Tabel Susunan Pengurus dan Pelatih Sekolah Sepak Bola SSB Buaran Putra	24
2. Tabel Ordinal Pairing	31
3. Tabel Deskripsi Data Penelitian Pre Test dan Post Test Kemampuan Menggiring bola pada kelompok Shuttle Run	37
4. Tabel Hasil Data Waktu pre test Kemampuan Menggiring Bola Pada Kelompok A (<i>Shuttle Run</i> (X1)).....	38
5. Tabel Hasil Data Waktu post test Kemampuan Menggiring Bola Pada Kelompok A (<i>Shuttle Run</i> (X1)).....	39
6. Tabel Deskripsi Data Penelitian Pre Test dan Post Test Kemampuan Menggiring bola pada kelompok Zig-zag	39
7. Tabel Hasil Data Waktu pre test Kemampuan Menggiring Bola Pada Kelompok B Zig-zag.....	40
8. Tabel Hasil Data Waktu post test Kemampuan Menggiring Bola Pada Kelompok B Zig-zag.....	41
9. Tabel Hasil Uji T Hipotesis 1.....	43
10. Tabel Hasil Uji T Hipotesis 1	44
11. Tabel Hasil Uji T Hipotesis 1	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar Menggiring Bola Menggunakan Kaki Dalam	12
2. Gambar Menggiring Bola Menggunakan Kaki Luar	13
3. Gambar Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki	14
4. Gambar Bentuk Latihan Shuttle Run	19
5. Gambar Bentuk Latihan Zig-zag	20
6. Gambar <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i>	29
7. Gambar Instrumen <i>Dribbling</i> Bobby Charlton	32
8. Gambar Diagram <i>Pre-test</i> Latihan <i>Shuttle Run</i>	40
9. Gambar Diagram <i>Post-test</i> Latihan <i>Shuttle Run</i>	41
10. Gambar Diagram <i>Pre-test</i> Latihan <i>Zig-zag</i>	42
11. Gambar Diagram <i>Post-test</i> Latihan <i>Zig-zag</i>	43



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran Data Pre test Seluruh Sempel	56
2. Lampiran Data Post test Seluruh Siswa	57
3. Lampiran Hasil Pre tes dan post test kelompok <i>Shuttle Run</i>	57
4. Lampiran Hasil Pre tes dan post test kelompok Zig-zag	59
5. Lampiran Perhitungan Deskripsi Data	60
6. Lampiran Data pre test (Tes awal) Kelompok A (Shuttle run) dan Kelompok B (Zigzag)	60
7. Lampiran Perhitungan pre test (Tes awal) Kelompok A (Shuttle run) dan Kelompok B (Zigzag)	61
8. Lampiran Data post test (Tes akhir) Kelompok A (Shuttle run) dan Kelompok B (Zigzag)	63
9. Lampiran Perhitungan post test (Tes akhir) Kelompok A (Shuttle run) dan Kelompok B (Zigzag)	64
10. Lampiran Perhitungan Hipotesis Penelitian	65
11. Lampiran Data pre test dan post test pada kelompok A (Latihan Shuttle Run)	65
12. Lampiran Perhitungan Hipotesis Penelitian 1 pre test dan post test pada kelompok A (Latihan Shuttle Run)	66
13. Lampiran Data pre test dan post test pada kelompok B (Latihan Zig-zag)	68
14. Lampiran Perhitungan Hipotesis Penelitian 2 pre test dan post test pada kelompok B (Latihan Zig-zag)	69
15. Lampiran Data Selisih Pre Test dan Post Kelompok A(<i>Shuttle Run</i>) dan kelompok B(<i>Zig-zag</i>)	70
16. Perhitungan Hipotesis Penelitian 3	71